



Gymnastique saison 2026-2027

GYM FORM- gym d'entretien pour adultes

Après la trêve estivale, **la reprise** des séances de gymnastique aura lieu **mercredi 9 septembre**, avec Louis notre animateur.

Elles auront lieu à l'Espace Communal de Saessolsheim chaque mercredi, de 20h20 à 21h20.

Le programme sera varié: exercices debout et au sol de renforcement musculaire: cuisses, abdos, fessiers, et étirements, avec élastiques et balles... Cardio et endurance.

Les accessoires sont mis gracieusement à disposition des participants.

Venez nous rejoindre lors de la reprise, les 2 premières séances de découverte sont proposées gratuitement.

Le tarif de l'inscription (pour la période de septembre 2026 à juin 2027) sera proche du montant de l'an passé, et sera défini en fonction du nombre de participants.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la responsable de l'activité Marie-Elisabeth KALCK au 06 75 62 07 60, ou sur place lors des 2 premières séances.

Le meilleur moyen de se sentir vivant, c'est d'être en mouvement

ACTIVITES PHYSIQUES pour SENIORS

Ces séances de **sport santé** s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques, et aux séniors. Elles sont également accessibles aux personnes à mobilité réduite et/ou en phase de réadaptation.

Cours complet pour l'ensemble du corps : renforcement musculaire, mobilisation articulaire, souplesse, équilibre, coordination et mémoire
Exercices avec petit matériel (chaise, balle, bâton, élastique...) afin de rendre le quotidien plus facile (mal au dos, mal à marcher, genoux, épaules douloureuses, etc...).

Rendez-vous mercredi le 9 septembre, à l'espace communal de Saessolsheim avec Mireille :

- **de 14h00 à 15h00 – exercices adaptés, pour vous permettre d'être à l'écoute de votre corps et de ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique régulière**
- **De 17h00 à 18h00 – idem mais séances plus dynamiques**

Le tarif pour l'année, proche de celui de l'an passé, comprendra:

- la licence de la Fédération Sports pour tous pour 30,75 €.
- La cotisation à l'ACSF pour 7 €.

Mireille est à votre disposition pour toute information
au 06 78 20 84 22

Pensez à emmener une
bouteille d'eau et le tapis de sol